THE CATALYST

# Agir ensemble

*L'hiver dernier, Minneapolis a fait la une des journaux en tant que communauté touchée par une crise nationale. Un animateur canadien d'ateliers sur la santé mentale, qui se trouvait sur place à cette époque, revient sur ce qu'il a appris de ses habitants traumatisés en matière de stress et de résilience.*

By: Moira Farr | Posted: July 7, 2026

---

« Le Minnesota est absolument magnifique », déclare Troy Miller. Il s'est rendu à Minneapolis depuis son domicile, situé près de Calgary, en Alberta, en mars dernier, pour animer des ateliers de formation sur la santé mentale dans le cadre du programme Changer les mentalités de la Commission de la santé mentale du Canada. Il est arrivé juste après une violente tempête de neige. Il a été émerveillé par la beauté des lacs gelés de l'État, des conifères aux couleurs sombres et de la neige épaisse, mais il était parfaitement conscient de ce que la ville venait de traverser. L'arrivée chaotique d'agents armés de ICE avait entraîné la détention soudaine ou la disparition d'amis et de voisins, ainsi que le meurtre de deux manifestants.

Minneapolis a subi un nombre disproportionné de traumatismes ces dernières années. Le meurtre de George Floyd a été le facteur déclencheur d'une vague de manifestations qui a balayé les États-Unis en 2020. En 2025, un homme politique de l'État a été assassiné et une fusillade de masse dans une école catholique a coûté la vie à deux enfants et blessé 17 autres personnes. « Ce sont des gens ordinaires qui vivent des événements extraordinaires. Nous en sommes tous témoins. Nous assistons à l'écriture de l'histoire en temps réel. Il est important de comprendre qu'ils sont eux aussi touchés », explique M. Miller.

Troy Miller n'en est pas à sa première expérience de situations traumatisantes, puisqu'il a exercé les métiers d'ambulancier et de pompier pendant 25 ans. Dans le cadre de ses fonctions actuelles, il anime des formations en milieu professionnel dans toute l'Amérique du Nord, dans des secteurs aussi variés que les premiers secours, les soins de santé, les métiers manuels ou le droit. Chaque formation poursuit un objectif commun : briser le tabou de la santé mentale au travail. Comme le souligne M. Miller, les premiers intervenants souffrent depuis longtemps de taux de dépression, d'anxiété, d'usage de substances et de suicide supérieurs à la moyenne. Autrefois, l'attitude envers les personnes présentant des troubles psychologiques liés au travail, quel que soit leur secteur d'activité, consistait à leur dire : « Prends sur toi. » Mais M. Miller fait partie de ceux qui réalisent aujourd'hui que cette approche ne fait qu'aggraver les choses. Dans le cadre des formations L'esprit au travail de la Commission qu'il anime, il s'efforce de « normaliser » les discussions sur la santé mentale au travail, et souhaite qu'elle soit abordée aussi ouvertement que la santé physique et la sécurité. « Nous sommes tous mieux préparés qu'il y a 25 ans », dit-il, lorsqu'il s'agit de reconnaître les risques et les dangers pour la santé mentale sur tous les lieux de travail. Les cours « L'esprit au travail » se sont révélés être des outils efficaces pour favoriser cette prise de conscience. « Ils sont tout à fait à jour. Ils s'appuient sur des faits et sont tous fondés sur la recherche. C'est l'une des caractéristiques de ces formations. Nous ne faisons pas les choses au hasard. Ce sont des contenus pertinents et efficaces, fondés sur des données. »



*Troy Miller*

Pourtant, les défis liés à la santé mentale existeront toujours, surtout lorsque les communautés sont mises à rude épreuve par des circonstances aussi exceptionnelles que celles que Minneapolis a connues ces dernières années. En mars, lors de sa visite, M. Miller a perçu « une ambiance de deuil et de tristesse » chez les personnes qu'il a rencontrées, ainsi qu'un désir particulièrement pressant de discuter non seulement du stress au travail, mais aussi de l'impact de ce qui se passait au sein de leurs familles et de la communauté au sens large sur eux et leurs collègues. « Ils avaient l'impression de ne jamais avoir de répit face au traumatisme; les facteurs de stress ne cessaient de s'accumuler », explique-t-il

Les participants de Minneapolis ont saisi l'occasion de dialoguer et de tisser des liens entre eux. Ils étaient également impatients de découvrir les outils du programme « L'esprit au travail » (présentés en détail sur le site Web de la Commission), notamment le cadre RAMP (Réflexion, Action, Mouvement et Pratique), conçu pour être utilisé dans n'importe quel milieu de travail.

Le programme « L'esprit au travail » s'appuie sur la recherche et l'expérience et comprend les outils les plus utiles. « Il est si difficile de vivre dans l'instant présent et de prendre conscience que sa santé mentale est affectée. C'est la raison pour laquelle nous proposons d'examiner les différents signes et symptômes annonciateurs d'une détérioration de la santé mentale. C'est cette discussion, cette prise de conscience, qui constitue souvent un moment de déclic au cours de ces programmes. »

La formation commence par une discussion sur la stigmatisation liée à la maladie mentale. Les participants abordent ensuite plus précisément la manière dont la santé mentale devrait idéalement être prise en compte sur leur lieu de travail. L'animateur les guide à travers un continuum d'apprentissage. Quels comportements sont sains? Quels sont les comportements réactifs? À quel moment une personne est-elle réellement en détresse? À quel moment devient-

elle malade mentalement? Quelles mesures les organisations et les personnes peuvent-elles prendre à chaque étape pour tirer parti de leurs forces et œuvrer au maintien ou au rétablissement de la stabilité?

« Je pense que tout le monde s'est rendu compte qu'il s'agissait d'un espace sûr où chacun pouvait s'exprimer librement dans le cadre d'une réflexion calme sur les sources de stress liées au travail, à la famille et à la communauté dans son ensemble, pour faire part de ses expériences et dire : "Voilà ce qui m'arrive", sans craindre la stigmatisation », explique M. Miller. Cela a ensuite donné lieu à une analyse de fond sur « ce qu'est une personne véritablement résiliente ».

À l'issue de la formation, les dirigeants de l'organisation d'accueil ont fait savoir à M. Miller qu'eux-mêmes et leur personnel étaient reconnaissants d'avoir participé à un exercice aussi enrichissant, alors que leur communauté était soumise à un stress accru.

Qu'a appris M. Miller de la résilience des habitants de Minneapolis? Il affirme qu'il compte élargir la portée des discussions lors de futurs ateliers, en abordant non seulement ce qui se passe sur les lieux de travail, mais aussi ce que les gens vivent dans leur environnement élargi, car cela constitue un élément crucial de la santé mentale de chaque individu. « Je pense que cela m'a permis de prendre davantage conscience des répercussions que le stress quotidien peut avoir sur nous. Et lorsque ce stress atteint un degré supérieur, comme celui que les gens ont connu en tant que collectivité, nous, en tant qu'animateurs, devons examiner le contexte et le milieu social afin d'aborder également ces aspects. »

L'expérience de M. Miller à Minneapolis lui a confirmé à quel point il est essentiel, pour chacun, sans égard à sa profession ou son lieu de vie, d'être attentif aux éléments de l'expérience individuelle et collective qui influent sur la santé mentale. Il compte mettre en œuvre cette perspective dans les formations « L'esprit au travail » qu'il animera au sein de différentes communautés aux quatre coins du continent pendant les prochains mois. En fin de compte, il s'agit de reconnaître que, si des circonstances uniques, voire extrêmes, affectent la santé mentale de chacun de manière différente, nous pouvons tous apprendre les uns des autres.

« Peu importe la personne ou l'organisation, la santé mentale est un sujet universel. Il n'y a pas une seule personne parmi nous qui ne soit pas affectée par les changements dans sa santé mentale, où que l'on se trouve sur la planète. »

## Ressources, sources et documentation

Changer les mentalités

**Auteure : Moira Farr,** journaliste, auteure et professeure primée, est diplômée de l'Université Ryerson et de l'Université de Toronto. Ses écrits ont été publiés notamment dans The Walrus, Canadian Geographic, Châtelaine et The Globe and Mail, et abordent des thèmes comme l'environnement, la santé mentale et les enjeux de genre. Outre l'enseignement et l'édition, elle travaille à son compte en tant qu'auteure, et a également été rédactrice universitaire dans le cadre du programme de journalisme littéraire du Banff Centre for Arts and Creativity.

---

**Mental Health Commission of Canada**
https://mentalhealthcommission.ca/

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca